



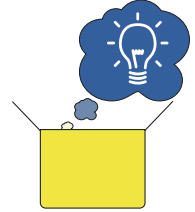
## د لویو فکرونو کوچنی بکس

- د کیسو پراخولو لپاره موږ خپل ځانته زموږ په کورنۍ کې د نورو خلکو په اړه وایو
- د زور ماشوم او مور او پلار تر منځ اړیکه پیاوړې کول
- دوامداره اړیکو ته وده ورکول چې د بېخایه کیدو یا غم له لارې له کورنۍ څخه جلا شوي ماشوم ته ډاډ ورکوي.



ځینې وختونه دا ستونزمنه ده چې هغه خلکو ته ووايست چې ستاسو لپاره مهم دي تاسو د دوی په اړه څنگه احساس کوئ. کله چې یو څوک خپه وي، فشار ولري یا د جگړې له گواښ سره مخ وي، پدې پوهیږئ چې چیرته یې پیل کړی حتی ستونزمن وي.

د لویو افکارو کوچنی صندوق د دې لپاره ډیزاین شوی چې د زړو ماشومانو یا لویانو سره مرسته وکړي چې د هغه چا سره خبرې وکړي چې د دوی لپاره مهم وي، یا شاید د هغه چا په اړه فکرونه او احساسات پروسس کړي چې مړ شوی وي. پدې پېښه کې د طبیعي درملني سره د مرستې لپاره، دا د یو ځوان بنودلو لپاره کارول کیدی شي چې یوازې د دې لپاره چې یو څوک لار شي، د هغه کس سره د دوی اړیکه پاتې ده.



دا وسیله به د دوی لپاره د هرې جملې په پیل کولو کې مرسته وکړي. دا په ساده ډول د جملې د پیل کونکو مجموعه ده، کوم چې یو سړی کولی شي په کاغذ پای ته ورسوي یا یې تاسو ته په لور غږ ووايي، د دوی سره مرسته کوي چې خپل احساسات او یادونه غږ کړي او همدارنگه د پیچلو، معمولی احساساتو په پروسس کولو کې مرسته وکړي. لکه غوسه، شرم، د ژغورني گناه او افسوس.

ځینې وختونه کله چې ژوند داسې ناڅرگندتیا لري ، د دې ساده جملو ځوابونه به خورا مهم او اساس احساس کړي.

د لویو افکارو کوچنی صندوق یو له خورا ګټورو وسیلو څخه دی چې د "نا ویل شوي" په پوهیدو کې مرسته کوي؛ په هر صورت، دا کولی شي قوي او پیچلي احساسات وړاندې کړي چې تاسو یې تمه نه لرئ.

مخکې له دې چې ماشوم، ځوان یا مور او پلار ته یې وړاندیز وکړئ، زموږ په ویب پاڼه کې فلم وگورئ او (که ممکنه وي) په آرامی سره کښینی او هڅه وکړئ چې خپل فعالیت ترسره کړئ. دا کار په خپله کورنۍ کې د یو چا په اړه وکړئ، داسې تصور وکړئ چې تاسو له هغه کس څخه جلا یاست. تاسو به ژر تر ژره وگورئ چې دا کوچنی نیمګړې جملې تاسو سره احساساتي اړیکه لري او ولې تمرین باید په بیره ونه شي.



## د لویو افکارو کوچنی بکس

### تاسو څه ته اړتیا لرئ:



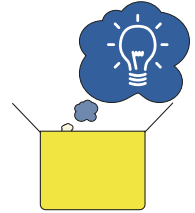
تاسو ممکن زموږ په یوه وسیله کې د لویو افکارو کوچنی کڅوړه ولرئ، یا تاسو اړتیا لرئ خپل ځان سرچینه کړئ - تاسو به د Bear Us In Mind یا مور په ذهن کې وساتئ ویب پاڼې کې نمونې ومومئ چې تاسو یې کاپي یا چاپ کولی شئ. هڅه وکړئ یو کوچنی بکس ومومئ ترڅو ټول پیغامونه په خوندي ډول سره یوځای وساتئ، یا که څوک وغواړي دا یو چا ته د ډالۍ په توګه ورکړي، نو دا د لوی زیان په وخت کې خورا ځانګړې ډالۍ کېدای شي.

مور د دې وسیلې یوه بریښنايي نسخه هم رامینځته کړې چې زموږ په ویب پاڼه کې شتون لري ترڅو تاسو ته اجازه درکړي چې څو څو ځله یې وکاروئ او که ډیجیټل چینلونه اجازه ورکړي، دوی هغه خلکو ته لیرل کیدی شي چې د کورنۍ واحد څخه جلا شوي وي. ترلاسه کونکي ته هم دا لینک لیرل کیدی شي ترڅو بیرته لیرلو لپاره یوه مجموعه بشپړه کړي. نو ډیری وختونه په مخابراتو کې مور "فرض کوو" چې نور څنګه فکر کوي او احساس کوي. دا وسیله به غیرې ګټورې انګیرني لری کړي روښانه، او صادقانه تبادلې به وکړي..

### څه کول پکار دي:



- لومړی ګام د ماشوم یا بالغ ملاتړ کول دي ترڅو په احتیاط سره غوره کړي چې دوی له چا سره خبرې کول غواړي.
- دا ممکن یو څوک وي چې دوی یې نږدې احساس کوي، مګر دا کولی شي د سختو اړیکو سره هم مرسته وکړي. شاید یو ماشوم یو مور او پلار د "اتلو" والدینو په توګه په پیاده یا ګلدانی کې کیدی، مګر ممکن په طبیعي توګه د نږدې کسانو لپاره غوسه او خپګان ښکاره کوي. د جملو په بشپړولو سره یو ډیر متوازن لید رامینځته کیدی شي. د مثال په ډول: 'زه غواړم دا زما د مور لپاره وکړم ځکه چې زه فکر کوم هغه د پلار پرته مبارزه کوي او که څه هم مور ځینې وختونه بحث کوو، زه فکر کوم چې هغه یو ښه کار کوي.'
- نا تکمیلی جملې په احتیاط سره جوړ شوي ترڅو یو کس ته اجازه ورکړي چې د یو چا سره د دوی په پرتله مختلف او پراخه خبرې اترې وکړي، نو دا فعالیت په حیرانتیا سره احساساتي کیدی شي. ډیری خلک به رنځیري چې په یوځای سر یې وکړی، او تاسو ممکن د لیکلو پر ځای په شفاهي توګه دا کار وکړئ، تاسو د جملې په چټکتیا سره رهبري کوئ او بل کس یې په لور غږ بشپړوي.



- هيله لرم چي تاسو...
- نل پوه شه چي...
- زه ډير ويارم كله چي...
- زه خاندنم كله چي...
- كاش چي...
- زما په ياد دي كله ...
- زه افسوس كوم...
- دا ستاسو انتخاب و...
- د هغه لپاره مننه...
- تاسو ځليږئ كله...
- كله چي وختونه سخت شي...
- زه تا سره مينه لرم ځكه...
- كه مور يوځای نه يو، هغه څه چي زه ستاسو په اړه يادوم...
- تاسو ځانگړی ياست ځكه...
- زه اميد لرم چي زه ډير څه كولى شم...
- زه به هڅه وكړم چي لږ ...
- ځيني وختونه زه احساس كوم چي مور ورته يا يوشان يو ځكه چي ...
- يو څه چي واقعا په كورنۍ ژوند كې مهم دي ...
- د خوبني وړ يادونه چي زه به يې تل لرم...
- جگړه نه شي ماتولای....

